SLENDERTONE®

United Kingdom 0845 070 77 77
Republic of Ireland 1890 92 33 88
France 0810 347 450
International: +353 1 844 1016

info@slendertone.com

Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.

www.slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd.,
Parkmore Business Park West,
Galway, Ireland.

Copyright © 2005 Bio-Medical Research Ltd.
All rights reserved.

SLENDERTONE, is a registered trade mark and SLENDERTONE FLEX, SLENDERTONE FLEX MAX, FLEXERCISE and C.S.I. are trademarks of Bio-Medical Research Ltd.
SLENDERTONE is a division of Bio-Medical Research Ltd.

Part No.: 2400-9102 Rev.: 2 Issue Date: 9/05

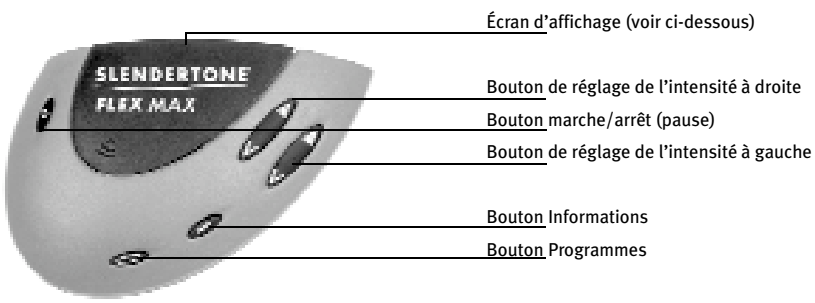
SLENDERTONE®

Abdominal Training Systems

SLENDERTONE FLEX MAX Instruction Manual

Mode D'emploi
Bedienungsanleitung
Instrucciones de Uso
Gebruiksaanwijzingen
Istruzioni per l'Uso
Instruções Para a Utilização

Votre Appareil SLENDERTONE



Écran d'Affichage SLENDERTONE

1 Niveau d'usure des piles.

2 Indicateur de sélection homme/femme.

3 Niveau d'intensité le plus élevé atteint à ce jour.

4 Problème de contact au niveau des électrodes (voir page 9).

5 Nombre de séances effectuées.

6 Fonction musique/Fonction silence.

7 10:08 Temps restant pour la séance en cours / messages d'erreur.

8 Pause programme.

9 (50 Niveau d'intensité à gauche.

10 46) Niveau d'intensité à droite.

11 Contraction/relâchement des muscles.

12 Progrès de l'utilisateur.

13 Appareil éteint avant la fin de la séance.

14 [1] Numéro du programme.

15 Verrouillage des touches activé.

16 1 01 Nombre de séries (à gauche) et d'exercices (à droite) réalisés avec le programme 9.

17 (1 01) Nombre de séries (à gauche) et d'exercices (à droite) réalisés avec le programme 10. Les flèches gauche/droite indiquent quel côté est stimulé.

ÉCRAN D'AFFICHAGE SLENDERTONE

Comment Commencer Votre Entraînement

1 Retirez le film protecteur du côté strié de la grande électrode (FIG. A). Placez l'électrode sur la vis métallique entre les lignes parallèles sur la face intérieure de la ceinture (FIG. B).

2 Retirez les films protecteurs du côté strié des petites électrodes. Placez-les de chaque côté de la grande électrode en utilisant les marques de positionnement correspondant le mieux à votre silhouette (FIG. C).

3 Assurez-vous que chaque électrode recouvre la vis métallique qui lui correspond et appuyez sur les bords de chaque électrode afin qu'elles adhèrent fermement à la ceinture. Ne jetez pas les films protecteurs : vous en aurez besoin ultérieurement.

Insertion des piles

4 Pour ouvrir le compartiment des piles, appuyez sur la flèche en relief ⏏ et faites glisser le couvercle vers l'extérieur. L'appareil face à vous, placez la première des trois piles 1,5 V (LR03/AAA) dans l'espace à droite en commençant par l'extrémité plate (pôle négatif), puis poussez le pôle positif pour mettre la pile en place. Placez ensuite la deuxième pile dans l'espace à gauche, en commençant également par l'extrémité plate. Enfin, insérez la troisième pile dans l'espace central, en insérant le côté plat en dernier, puis remettez le couvercle du compartiment en place.

Remarque : Retrait des piles

Pour retirer les piles, soulevez le pôle négatif de la pile centrale et retirez-la. Retirez ensuite les piles de gauche et de droite.

⚠ Le couvercle du compartiment à piles doit toujours être fermé lorsque l'appareil est en marche.

5 Faites glisser l'appareil dans son support jusqu'à ce que vous entendiez un clic.

6 Retirez les films protecteurs du côté noir des électrodes (FIG. D). Ne jetez pas ces films protecteurs car vous en aurez besoin à la fin de la séance d'exercices.

7 Serrez la ceinture autour de votre taille en veillant à ce que la grande électrode soit centrée sur votre nombril, et que les deux petites électrodes se trouvent exactement entre vos hanches et vos côtes, de chaque côté de votre taille.

8 Appuyez sur le bouton Marche/Arrêt et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour allumer votre appareil (FIG. E). L'appareil est programmé pour commencer au Programme 1. Après un certain nombre de séances dans chaque programme, l'appareil vous fera automatiquement passer au programme suivant (voir page 4).

9 Augmentez l'intensité jusqu'à un niveau qui vous semble confortable (FIG. F). L'appareil augmentera automatiquement l'intensité de droite ou de gauche de sorte qu'aucune ne soit supérieure à l'autre de plus de 10 unités.

10 Si vous souhaitez suspendre un programme avant qu'il soit terminé, appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt. Pour redémarrer le programme, appuyez de nouveau brièvement sur le bouton marche/arrêt.

11 Lorsque la séance est terminée, l'appareil s'arrête automatiquement. Appuyez sur le bouton marche/arrêt et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour éteindre l'appareil. Si vous oubliez de le faire, l'appareil s'éteindra automatiquement deux minutes après la fin de la séance. Replacez les films protecteurs sur la surface noire des électrodes et rangez votre appareil jusqu'à la séance suivante.

12 Pour les silhouettes plus fines, il est possible de réduire la longueur de la ceinture avant de la mettre. Il suffit de replier le crochet noir/bleu marine et l'extrémité en crochet et boucle et d'utiliser le crochet et le crochet et boucle de l'extrémité de couleur pour fixer la ceinture. Une rallonge est disponible pour les plus grandes tailles.

Importante:

Prévoyez un intervalle d'au moins six heures entre deux séances.

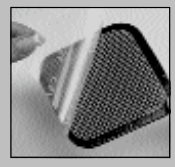


FIG. A

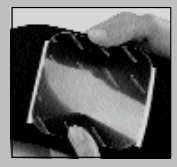


FIG. B

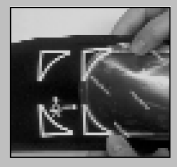


FIG. C

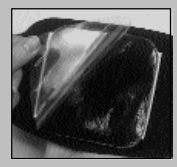


FIG. D

FIG. E

FIG. F

Vos Programmes SLENDERTONE

Remarques sur les Programmes :

- Votre appareil SLENDERTONE a été configuré pour réaliser un certain nombre de séances avec chaque programme avant de passer au niveau supérieur. Lorsque vous passerez d'un programme au suivant, le symbole ☺ apparaîtra et le numéro du programme clignotera trois fois.
- Certains programmes doivent être sélectionnés manuellement et continuent indéfiniment à moins d'être changés (programmes 7 à 10).
- Sélectionnez le programme désiré en utilisant le bouton programmes.
- Vous pouvez passer à un autre programme à n'importe quel moment, mais l'intensité reviendra à zéro et vous devrez à nouveau l'augmenter.
- A l'exception des programmes Ab Crunch, tous les programmes comprennent des phases d'échauffement et d'étirement

Les programmes SLENDERTONE FLEX MAX :

Programme	Durée (maximum)	Nombre de séances	Intensité (maximum)	Programme	Durée (maximum)	Nombre de séances	Intensité (maximum)
1 Introduction	20	3	99	6 Spécialiste 2	30	Indéfini	120
2 Intermédiaire	25	10	99	7 Sports Pro 1	35	Indéfini	130
3 Avancé	30	20	99	8 Sports Pro 2	40	Indéfini	130
4 Expert	30	20	99	9 Ab Crunch 1	7	Indéfini	130
5 Professionnel	30	20	120	10 Ab Crunch 2	10	Indéfini	130

Les Programmes Ab Crunch :

Les programmes Ab Crunch 1 et 2 ont été conçus pour être utilisés en même temps que des exercices abdominaux, afin d'améliorer vos résultats.

- Le programme Ab Crunch 1 fait travailler le rectus abdominis, qui se trouve au centre de votre abdomen.
- Le programme Ab Crunch 2 fait travailler vos muscles obliques, qui se trouvent de chaque côté de votre abdomen.

Voir le tableau ci-dessous pour le détail des programmes :

Détails du Programme Ab Crunch

Programme	Exercice	Nbre de séries	Répétitions par série	Repos entre les séries*	Repos entre les répétitions
Ab Crunch 1	Exercice débutant	3	10	20 secondes	3 secondes
	Exercice standard	3	10	20 secondes	3 secondes
Ab Crunch 2	Exercice latéral	3	20	20 secondes	2 secondes

* Vous pouvez passer la période de repos prévue entre les séries dans les programmes Ab Crunch 1 et 2 en appuyant deux fois brièvement sur le bouton marche/arrêt lorsque la période de repos commence.

Vos Programmes SLENDERTONE Ab Crunch

Programme SLENDERTONE Ab Crunch: Conseils.

Lorsque vous faites vos exercices abdominaux :

(a) évitez les tensions au niveau de votre cou en plaçant toujours vos mains sur les côtés de votre tête et non pas derrière votre cou.

(b) utilisez toujours une surface plate et molle, comme par exemple un tapis de gymnastique.

(c) arrêtez immédiatement les exercices si vous ressentez une douleur quelle qu'elle soit.

Ce qu'il faut faire et ne pas faire avec les programmes SLENDERTONE Ab Crunch.

- Ne faites jamais d'exercices abdominaux si vous avez mal au cou ou aux lombaires.
- Ne travaillez jamais au-delà de votre propre niveau de confort - si vous avez des doutes ou si vous ressentez un mal de dos, ***consultez votre médecin*** avant de commencer de tels exercices.
- Nous vous signalons que ces programmes sont UNIQUEMENT conçus pour être utilisés avec les exercices abdominaux spécifiés. Vous ne devez pas effectuer une autre forme d'exercice avec ces programmes.

Ab Crunch : Comment commencer.

Les deux programmes Ab Crunch commencent dans la position de départ (FIG. A) :

Une fois la ceinture en place, allongez-vous sur le dos. Pliez vos genoux à environ 90°. Placez vos mains de chaque côté de votre tête. Vos pieds doivent être à plat par terre, les épaules bien écartées et vos muscles abdominaux parfaitement relâchés. Allumez votre appareil et augmentez l'intensité.

Ab Crunch 1 : Instructions.

Ab Crunch 1 peut être utilisé avec un Exercice débutant ou standard. Il est préférable pour les utilisateurs qui ne connaissent pas les exercices Ab Crunch de commencer par un exercice débutant. Passez à un exercice standard lorsque vous avez amélioré votre résistance abdominale.

1(a) Exercice débutant (FIG. A) :

Lorsque la stimulation commence, poussez doucement le bas de votre dos sur le sol et contractez vos muscles abdominaux aussi fort que possible dans la limite du confortable. Ne levez pas la tête du sol et gardez vos muscles cervicaux aussi souples que possible.

1(b) Exercice standard (FIG. B) :

Lorsque la stimulation commence, enroulez doucement vos épaules vers l'avant, en vous assurant que le bas de votre dos reste sur le sol. Faites attention à ne pas redresser violemment votre tête. Lorsque vous soulevez la tête, évitez les tensions au niveau de votre cou en maintenant un espace de la taille de votre poing entre votre cou et votre poitrine.

2 Maintenez chaque contraction pendant trois secondes puis reprenez la position de départ et détendez-vous complètement - la stimulation s'arrête.

3 Après une période de relâchement de trois secondes, la stimulation recommence. Recommencez l'étape 1(a) ou 1(b) et l'étape 2 selon le type d'exercice que vous faites.

Ab Crunch 2 : Instructions.

N'essayez pas ce programme avant d'avoir atteint un exercice standard en réalisant le programme Ab Crunch 1.

1 Exercice latéral (FIG. C) :

Lorsque la stimulation commence, enroulez doucement une épaule vers le haut et vers le centre/la ligne médiane de votre corps. Votre épaule devrait au final se trouver à 8-10 cm du sol. Maintenez le bas de votre dos sur le sol.

Important:

Enroulez votre épaule droite vers le haut et vers le centre lorsque la partie gauche de votre abdomen est stimulée. Enroulez votre épaule gauche vers l'avant et vers le centre lorsque la partie droite de votre abdomen est stimulée. Gardez toujours le bas de votre dos sur le sol et ne faites jamais tourner excessivement le haut de votre corps.

2 Maintenez chaque contraction pendant deux secondes, puis reprenez la position de départ et détendez-vous complètement - la stimulation s'arrêtera.

3 Après une période de relâchement de deux secondes, la stimulation recommencera. Répétez les étapes 1 et 2.

FIG. A

FIG. B

FIG. C

Le Bouton Informations (i)

Votre appareil SLENDERTONE garde en mémoire des informations sur vos séances en cours et vos séances précédentes. Vous pouvez consulter ces informations en appuyant sur le bouton Informations. Vous pouvez accéder à ces informations en cours de programme. Les informations restent affichées pendant trois secondes, puis la minuterie du programme réapparaît.

1. **NIVEAU D'INTENSITÉ ACTUEL - GAUCHE (FIG. A) :** Appuyez une fois sur le bouton Informations pour que le niveau d'intensité du côté gauche de la ceinture s'affiche.
2. **NIVEAU D'INTENSITÉ ACTUEL - DROITE (FIG. B) :** Appuyez deux fois sur le bouton pour que le niveau d'intensité du côté droit de la ceinture s'affiche.
3. **NIVEAU D'INTENSITÉ MOYEN - GAUCHE (FIG. C) :** Appuyez trois fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité moyen utilisé sur le côté gauche de votre ceinture au cours des trois dernières séances.
4. **NIVEAU D'INTENSITÉ MOYEN - DROITE (FIG. D) :** Appuyez quatre fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité moyen utilisé sur le côté droit de votre ceinture au cours des trois dernières séances.
5. **NIVEAU D'INTENSITÉ MAXIMUM - GAUCHE (FIG. E) :** Appuyez cinq fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité maximum que vous avez atteint sur le côté gauche de la ceinture.
6. **NIVEAU D'INTENSITÉ MAXIMUM - DROITE (FIG. F) :** Appuyez six fois sur le bouton pour afficher le niveau d'intensité maximum que vous avez atteint sur le côté droit de la ceinture.
7. **NOMBRE DE SÉANCES DANS LE PROGRAMME EN COURS (FIG. G) :** Appuyez sept fois sur le bouton pour afficher le nombre de séances effectuées dans le programme en cours. Vous pouvez ainsi connaître le nombre de séances restantes avant le passage au programme supérieur.
8. **NOMBRE DE SÉANCES À CE JOUR (FIG. H) :** Appuyez huit fois sur le bouton pour afficher le nombre de séances effectuées à ce jour, tous programmes confondus. Vous pouvez ainsi suivre les progrès que vous avez réalisés.
9. **SÉLECTION MUSICALE (FIG. I) :** Appuyez neuf fois sur le bouton pour afficher le duo de mélodies actuellement programmées en début et fin de séance.

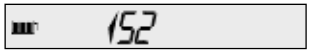


FIG. A

FIG. B

FIG. C

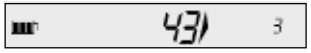


FIG. D

FIG. E

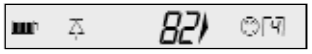


FIG. F

FIG. G

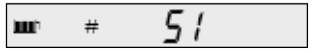


FIG. H

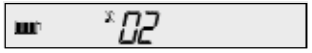


FIG. I

Garantie Produit

Si votre appareil indique un dysfonctionnement dans les deux années suivant son achat, SLENDERTONE remplacera ou réparera l'appareil ou toute pièce défectueuse gratuitement si l'appareil *:

- a été utilisé pour l'usage prévu et de la façon décrite dans ce guide d'utilisation.
- n'a pas été connecté à une source d'alimentation non appropriée.
- a été correctement utilisé et entretenu.
- n'a pas été modifié ou réparé par toute personne autre qu'un agent agréé SLENDERTONE.

Cette garantie s'ajoute aux obligations de garantie nationales existantes et ne porte nullement atteinte à vos droits de consommateur.

*A l'exception de l'usure normale des consommables (électrodes, ceinture, etc.).

Caractéristiques Avancées de l'Appareil

1 **Verrouillage de l'Intensité**
Si, au cours d'un exercice, vous atteignez un niveau d'intensité qui vous paraît très confortable, vous pouvez verrouiller les boutons de réglage de l'intensité de façon à empêcher toute augmentation ou diminution accidentelle de l'intensité. Pour ce faire, appuyez simultanément sur les moitiés supérieures et inférieures du bouton de réglage de l'intensité de gauche (FIG. A). Le bouton Programme est également verrouillé. Pour désactiver le verrouillage et pouvoir de nouveau changer le niveau d'intensité, il vous suffit de renouveller la manipulation. *Il est recommandé d' utiliser cette fonction durant les programmes Crunch afin d' éviter toute activation des boutons d' intensité par inadvertance.*

2 **Fonction de Discrétion**
Vous pouvez utiliser la fonction silence pour désactiver les effets sonores de votre unité. Pour ce faire, il vous suffit d'appuyer simultanément sur le bouton Informations et le bouton Programme (FIG. B). La fonction silence reste activée tant que ce paramètre n'est pas modifié manuellement. Pour réactiver les effets sonores, il suffit d'appuyer une nouvelle fois sur ces mêmes boutons.

3 **Messages d'Erreur**
Dans l'éventualité où votre appareil rencontrerait un problème, un message d'erreur s'afficherait à la place du minuteur sur votre écran (FIG. C) et le signal s'arrêterait. Si le message d'erreur est E002, vous devez éteindre votre appareil puis le remettre en marche. Votre appareil devrait maintenant fonctionner correctement. Cependant, si le message d'erreur E002 persiste, vous devez renvoyer votre appareil pour le faire réparer. Si les messages E003 ou E004 apparaissent, votre appareil indique un dysfonctionnement interne. Il doit alors être renvoyé pour être réparé. Pour ce faire veuillez contacter votre ligne de soutien SLENDERTONE.

4 **Fonction Musique**
Si vous voulez personnaliser votre appareil, choisissez un ensemble de deux mélodies dans la gamme suivante en appuyant sur les moitiés supérieures et inférieures du bouton d'intensité droit jusqu'à trouver les deux mélodies qui vous plaisent (FIG. C). Les mélodies disponibles sont les suivantes :

PAIRE 01:
Début de séance : Ouverture de séance SLENDERTONE
Fin de séance : Fin de séance SLENDERTONE

PAIRE 02:
Début de séance : Reidy's Opus
Fin de séance : That's It!

PAIRE 03:
Début de séance : William Tell Overture
Fin de séance : Mexican Hat

PAIRE 04:
Début de séance : Jingle Bells
Fin de séance : We wish You A Merry Christmas

5 **Augmentation Rapide de l'Intensité**
Si vous voulez augmenter rapidement votre niveau d'intensité, appuyez sur le bouton Informations ainsi que sur les moitiés supérieures des deux boutons d'intensité (FIG. D). Cette fonction est uniquement disponible pour les programmes 5 a 10.

Entretien de la Ceinture et de l'Appareil

Votre appareil ne doit jamais prendre l'eau, mais vous pouvez le nettoyer de temps à autre avec un chiffon légèrement humide. La ceinture est lavable. Prenez soin cependant de retirer l'appareil et les électrodes avant de la laver. Respectez toujours les consignes de nettoyage figurant sur l'étiquette de votre ceinture.

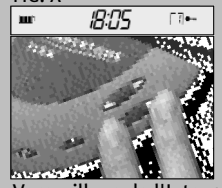
Ne lavez jamais la ceinture en machine. Il vous faut toujours la laver à la main à l'eau tiède. Le lavage en machine pourrait en effet endommager son armature interne. Même en la lavant à la main, prenez-en soin et ne l'essorez **jamais**.

N'utilisez pas d'eau de Javel pour laver votre ceinture.

Ne la faites pas nettoyer à sec.

Ne la passez pas non plus au sèche-linge. Faites-la toujours sécher sur une surface plane. Ne la laissez pas sécher sur une surface chaude (un radiateur, par exemple), car elle contient des éléments en plastique. Assurez-vous qu'elle est parfaitement sèche avant de l'utiliser.

Ne repassez pas votre ceinture.

FIG. A


Verrouillage de l'Intensité

FIG. B

Fonction de Discrétion

FIG. C

Fonction Musique

FIG. D

Augmentation Rapide de l'Intensité

Français

Questions et Réponses

Q ***Puis-je utiliser le SLENDERTONE pour effectuer des exercices post-nataux ?***

R Oui. Si vous utilisez votre appareil SLENDERTONE pour une tonification post-natale, vous ne devez commencer les sessions que 6 semaines minimum après la naissance de votre enfant, et vous devez au préalable consulter votre médecin. Si vous avez subi une césarienne au cours des 3 derniers mois, vous devez obtenir l'accord préalable de votre médecin avant d'utiliser votre ceinture SLENDERTONE.

Q ***Comment savoir lorsque le moment est venu de remplacer les électrodes ?***

R Vous remarquerez peut-être que le signal perd de son intensité, même si les piles sont neuves. C'est souvent le signe que les électrodes commencent à s'user et qu'il faudra bientôt les remplacer. Vous pouvez vérifier cela en insérant de nouvelles piles et/ou en ajustant la ceinture afin d'assurer un positionnement correct. Si les électrodes sont usées, le symbole △ apparaîtra aussi à l'écran. Des électrodes de rechange peuvent être achetées auprès de votre revendeur SLENDERTONE le plus proche, sur le site Web de SLENDERTONE (www.slendertone.com).

Q ***Les électrodes ne collent pas bien à la ceinture alors qu'elles sont encore en bon état. Cela peut-il être amélioré ?***

R Assurez-vous que le côté strié de chaque électrode est positionné en permanence sur la ceinture. Le côté noir des électrodes doit toujours vous faire face. Appuyez fermement sur les bords de chaque électrode contre la ceinture avant et après chaque séance.

Q ***La stimulation n'est pas confortable. Que puis-je faire?***

R Vérifiez que les électrodes sont correctement positionnées et qu'elles sont fermement plaquées contre votre peau. Pour vérifier leur positionnement, éteignez votre appareil et remettez la ceinture en place, comme décrit page 3. Vous remarquerez peut-être une amélioration en appliquant un lait hydratant sur votre peau entre deux séances.

Q ***Je ressens des picotements dans les jambes pendant les exercices. Que dois-je faire ?***

R Placez les deux petites électrodes un peu plus haut et un peu plus vers l'intérieur (c'est-à-dire vers le centre de votre corps) et les picotements devraient cesser.

Q ***Des rougeurs apparaissent sur ma peau après chaque séance. Est-ce normal ?***

R Il est possible que des rougeurs apparaissent après une séance SLENDERTONE. Ces rougeurs sont en partie dues à l'augmentation de l'afflux sanguin sous la peau et disparaîtront après la séance. Elles peuvent également être dues à la pression exercée sur votre peau par la ceinture, ce qui n'a rien d'anormal. La même chose se produit lorsque vous portez des vêtements ajustés. Cela ne doit pas vous inquiéter, mais ne portez votre ceinture que pendant vos séances SLENDERTONE. Des rougeurs excessives peuvent être dues à une intensité trop élevée, ce qui peut aggraver le phénomène chez les sujets ayant une peau sensible. Essayez une intensité plus faible pendant quelques jours. Vous pouvez aussi appliquer du lait hydratant entre deux séances. Si le problème persiste, cessez d'utiliser l'appareil.

Q ***Je sens que les muscles de ma taille travaillent, mais pas les abdominaux.***

R Interrompez le programme et replacez l'électrode centrale légèrement plus bas sur votre ventre. Si cela ne change rien, placez les deux petites électrodes sur les marques correspondantes sur la ceinture à une silhouette plus petite (plus près de l'électrode centrale).

Q ***Je sens que mes abdominaux travaillent, mais pas les muscles de ma taille.***

R Interrompez le programme et replacez l'électrode centrale légèrement plus haut sur votre ventre. Si cela ne change rien, placez les deux petites électrodes sur les marques correspondantes sur la ceinture à une silhouette plus corpulente (éloignez-les de l'électrode centrale).

Q ***Puis-je utiliser la ceinture SLENDERTONE pour tonifier des muscles affaiblis par le manque d'exercice à la suite d'une blessure ?***

R Votre SLENDERTONE peut être utilisé comme traitement complémentaire pour atténuer ou compenser les conséquences d'une blessure. Consultez votre médecin pour établir un programme de rééducation au moyen du SLENDERTONE. Ce dernier peut vous permettre d'améliorer votre force musculaire et de tonifier vos abdominaux en toute sécurité.

Guide de Résolution des Problèmes

Problèmes	Causes possibles	Solutions
L'affichage ne s'allume pas et l'appareil n'émet aucun signal	Les piles n'ont pas été mises en place correctement	Remettez les piles en place en suivant les instructions de la page 3
	Les piles sont usées	Changez les piles
	Les piles sont de mauvaise qualité	Utilisez uniquement des piles de qualité supérieure
L'écran est allumé mais l'appareil n'émet aucun signal	La séance a été interrompue	Appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt
Le symbole de pile clignote	La tension des piles est faible	Changez les piles
Les contractions sont très faibles même lorsque l'intensité est à un niveau élevé	La tension des piles est faible	Changez les piles
	Les électrodes sont usées	Contactez votre revendeur le plus proche pour obtenir de nouvelles électrodes SLENDERTONE
	Les électrodes sont mal placées	Placez correctement les électrodes et la ceinture en suivant les instructions de la page 3
	Les électrodes ne recouvrent pas les picots	Repositionnez les électrodes
	Les piles sont de mauvaise qualité	Utilisez exclusivement des piles de qualité supérieure
Je ressens des sensations désagréables au niveau des électrodes	Les électrodes sont usées	Contactez votre revendeur le plus proche pour obtenir de nouvelles électrodes SLENDERTONE
	Les électrodes ne recouvrent pas les picots	Repositionnez les électrodes
	Trop de séances consécutives	Prévoyez un intervalle d'au moins six heures entre deux séances
	Les électrodes ne sont pas en contact avec la peau	Remettez la ceinture en place
Le symbole △ apparaît à l'écran*	Les électrodes ne recouvrent pas les picots métalliques	Repositionnez les électrodes
	Les électrodes sont usées	Contactez votre revendeur le plus proche pour obtenir de nouvelles électrodes SLENDERTONE
	Les électrodes sont placées à l'envers	Vérifiez que le côté noir des électrodes se trouve face à vous
	Les films protecteurs sont encore sur les électrodes	Vérifiez que vous avez retiré les films protecteurs des deux côtés des électrodes
	L'appareil n'est pas entièrement inséré dans son support	Remettez l'appareil dans son support, voir page 3 pour de plus amples informations
	La ceinture est ouverte ou trop lâche	Attachez la ceinture, voir page 3 pour de plus amples informations
E002/E003/E004 apparaît à l'écran	Message d'erreur indiquant un lème au niveau de l'appareil	Voir page 7 pour de plus amples informations
Changement de programme non intentionnel au cours d'un programme Ab Crunch	Actionnement accidentel des touches	Activez le verrouillage des boutons d'intensité. Voir page 7 pour de plus amples informations

* Le symbole △ apparaît toujours accompagné des flèches gauche/droite. Si la flèche gauche apparaît, il y a un problème avec l'électrode gauche. La flèche droite indique un problème avec l'électrode droite. Si les deux flèches apparaissent, il y a un problème soit avec l'électrode centrale, soit avec les trois électrodes.

Ce qu'il Faut Faire et ne pas Faire Avec Votre SLENDERTONE

Le système d'entraînement abdominal SLENDERTONE peut être utilisé par tout adulte en bonne santé. Cependant, comme pour tout autre type d'exercice physique, certaines précautions s'imposent. Respectez toujours les consignes qui suivent et lisez le manuel d'instructions avant l'emploi. Certains des points suivants ne s'adressent qu'aux femmes en particulier.

N'utilisez pas l'appareil dans les cas suivants :
- Vous avez un implant électronique (un stimulateur cardiaque, par exemple) ou tout autre problème cardiaque.
- Vous êtes enceinte.
- Vous avez un cancer, souffrez d'épilepsie ou êtes sous suivi médical pour dysfonctionnement cognitif.
- L'appareil se trouve à proximité (1 m environ) d'un matériel thérapeutique à ondes courtes ou micro-ondes.
- Vous êtes connecté à du matériel chirurgical haute fréquence.
- Vous prenez des médicaments administrés par injection (à court ou long terme), par exemple pour un traitement hormonal, et les injections se font à l'endroit où vous portez l'appareil.

Avant d'utiliser le système d'entraînement abdominal SLENDERTONE, attendez :
- Au moins six semaines après la naissance de votre enfant (consultez votre médecin au préalable).
- Un mois après la pose d'un dispositif contraceptif intra-utérin (un stérilet, par exemple).
- Au moins trois mois après une césarienne (consultez votre médecin au préalable).
- Que vos principaux jours de règles soient passés.

Demandez l'autorisation de votre médecin avant d'utiliser le système SLENDERTONE dans les cas suivants :
- Vous voulez utiliser une ceinture SLENDERTONE alors que vous souffrez de problèmes de dos. Veillez également à ne travailler qu'à un faible niveau d'intensité.
- Vous avez une maladie ou une lésion grave non citée dans le présent guide.
- Vous avez récemment subi une opération.
- Vous êtes diabétique sous insuline.
- Vous voulez utiliser l'appareil sur un enfant.
- Vous souffrez de problèmes articulaires ou musculaires.
- Vous utilisez l'appareil dans le cadre d'un programme de rééducation.

Lorsque vous mettez en place les électrodes et la ceinture, respectez toujours les précautions suivantes :
- Placez les électrodes et la ceinture **UNIQUEMENT** sur votre abdomen de la façon décrite dans le présent manuel.
- Évitez de placer les électrodes ou la ceinture sur le devant ou les côtés du cou, d'un côté ou de l'autre du cœur (c'est-à-dire une électrode sur la poitrine et l'autre dans le dos), sur les parties génitales ou sur la tête (il existe des appareils SLENDERTONE spécialement conçus pour d'autres parties du corps, renseignez-vous auprès de votre revendeur).
- Évitez de poser les électrodes et la ceinture sur des cicatrices récentes, sur une peau enflammée ou comportant des lésions, sur des parties infectées, ayant une tendance acnéique, sujettes aux thromboses ou à d'autres problèmes vasculaires (varices, par exemple), ou sur des parties du corps à la sensibilité limitée.
- Evitez les parties comportant des lésions ou dont le mouvement est limité (fractures ou entorses, par exemple).
- Evitez de placer les électrodes directement au-dessus d'implants en métal. Posez-les sur le muscle le plus proche.

Effets indésirables possibles :
- Un petit nombre de réactions cutanées isolées ont été constatées par des personnes utilisant des appareils de stimulation musculaire, notamment des allergies, des rougeurs prolongées sur la peau et de l'acné.

Pour repositionner les électrodes en cours de séance :
- Interrompez le programme en cours, détachez la ceinture puis rattachez-la dans le dos une fois les électrodes remises en place.

Après des exercices ou des efforts intenses :
- Sélectionnez toujours une intensité plus faible pour éviter la fatigue musculaire.

Contactez SLENDERTONE ou un distributeur agréé :
- En cas de dysfonctionnement de l'appareil. En attendant, ne l'utilisez plus.
- En cas d'irritations, de réaction cutanée, d'hypersensibilité ou d'autres réactions secondaires. Veuillez noter que des rougeurs peuvent apparaître sous la ceinture pendant les séances et immédiatement après.

Remarques :
- Pour être efficaces, les séances ne doivent pas être inconfortables.
- Nous vous recommandons d'interrompre le programme de marche (en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt) si la situation présente un danger quelconque, notamment lorsque vous traversez une route, que vous montez ou descendez des escaliers, etc. Ces programmes sont conçus exclusivement pour la marche. Vous ne devez tenter aucune autre forme d'exercice avec ces programmes.

Important :
- Gardez votre appareil hors de portée des enfants.
- Les picots et les électrodes ne doivent pas être reliées à d'autres objets.
- N'utilisez pas votre appareil en même temps qu'un autre appareil transférant du courant électrique dans le corps (un autre stimulateur musculaire, par exemple).
- Ne touchez pas les électrodes ni les picots métalliques lorsque l'appareil est sous tension.
- N'utilisez pas votre appareil en conduisant ou en travaillant sur une machine.
- SLENDERTONE décline toute responsabilité en cas de non-respect des consignes et des instructions fournies avec cet appareil.

NB : Si, pour quelque raison que ce soit, vous avez le moindre doute quant à l'utilisation du SLENDERTONE, consultez votre médecin au préalable.

Caractéristiques Techniques

Entretien de l'appareil
Votre appareil ne doit pas être mouillé ou laissé sous une lumière solaire intense. Nettoyez-le régulièrement avec un chiffon doux, légèrement imbibé d'eau savonneuse. L'intérieur de votre appareil ne doit pas être mouillé. N'utilisez pas de détergents, d'alcool, d'aérosols ou de solvants puissants.

Il n'est pas nécessaire d'accéder à l'intérieur de l'appareil pour son entretien.

Si votre appareil est endommagé, cessez de l'utiliser et renvoyez-le à SLENDERTONE ou à votre distributeur le plus proche pour l'échanger ou le faire réparer. Les réparations, les interventions et les modifications ne doivent être réalisées que par le personnel qualifié et agréé SLENDERTONE.

Remarque : il est conseillé d'utiliser des piles étanches. Ne laissez jamais de piles à l'intérieur de votre appareil si vous ne comptez pas l'utiliser pendant une période prolongée. En effet, les piles pourraient fuir et endommager votre appareil. Sachez que certaines piles étanches peuvent dégager des substances corrosives susceptibles d'endommager votre appareil. N'utilisez en aucun cas des piles d'un type autre que celui recommandé (1,5v, LR03/ AAA) dans votre appareil. Positionnez les piles uniquement de la façon décrite dans ce manuel.

Que faire des piles et des électrodes usées ?
Ne brûlez jamais des piles ou des électrodes usées. Respectez la réglementation en vigueur dans votre pays pour l'élimination de ce type d'objets.

Lorsque le symbole △ clignote, la stimulation est nettement réduite.

Le signal augmente progressivement jusqu'à un niveau d'intensité maximum au début de la phase de contraction (accélération) et redescend progressivement à zéro au début de la phase de décontraction (ralentissement).

Accessoires
Lorsque vous commandez de nouvelles électrodes, exigez la marque SLENDERTONE. Les électrodes d'autres marques ne sont pas forcément compatibles avec votre appareil et pourraient compromettre les niveaux de sécurité minimums.
- Électrodes adhésives SLENDERTONE :
  - 1 grande électrode adhésive — Type 709 ou 706
  - 2 petites électrodes adhésives — Type 710 ou 707
- Ceinture SLENDERTONE
- Extension de ceinture SLENDERTONE

Usage prévu : stimulateur musculaire

Forme d'onde : forme d'onde biphasée symétrique lorsque mesurée sur une charge résistive.

Caractéristiques environnementales

En fonctionnement :	Plage de températures : 0 à 35°C Humidité : de 20 à 65 % HR
Rangement :	Plage de températures : 0 à 55°C Humidité : de 10 à 90 % HR

Description des symboles de l'appareil :
Un certain nombre d'indications techniques figurent sur votre appareil. Leur signification est la suivante :

À l'intérieur du compartiment à piles, le "+" indique le pôle positif et le "-" le pôle négatif. La façon dont les piles doivent être placées est également indiquée par les trois contours en relief figurant à la base du compartiment.

L'appareil et la ceinture sont fabriqué pour Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irlande.

L'appareil fonctionne avec trois piles de 1,5 V c.c. (LR03). Le courant continu est indiqué par le symbole : ⎓

La fréquence de sortie indique le nombre d'impulsions par seconde transmises par l'appareil. Cette fréquence est mesurée en hertz (Hz).

La sortie (RMSA) correspond au courant effectif de sortie maximum pour chaque canal.

La sortie (RMSV) correspond à la tension effective de sortie maximum pour chaque canal.

Ce symbole signifie "Attention, reportez-vous à la documentation jointe".

Ce symbole signifie que le matériel est de type BF.

CE 0366 Ce symbole présent sur votre appareil SLENDERTONE sert à indiquer que l'appareil répond aux exigences de la directive européenne relative aux appareils médicaux (93/42/CEE). 0366 correspond au numéro de l'organisme notifié (VDE).

SN correspond au "numéro de série".

Le numéro de série de l'appareil est indiqué à l'intérieur du coffret, au dos de l'appareil. La lettre précédant le nombre désigne l'année de fabrication, "A" correspondant à 1995, "J" à 2004, "K" à 2005, etc.

Le numéro de lot de la ceinture est indiqué sur son emballage par le nombre correspondant au symbole LOT .

Remarque: Selon les lois établies à l'intérieur de chaque état membre, les tests de sécurité de l'appareil doivent être effectués tous les deux ans.
Remarque: Selon la loi allemande, les tests de sécurité doivent être effectués tous les deux ans par un service de test agréé.

Intensité/tension nominales de sortie :

Type de produit : 514 (FLEX MAX pour femmes)

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	6.8V	10.7V	12.3V
Sortie RMSA	14mA	11mA	8mA
Fréquence de sortie	50-95Hz.	50-95Hz.	50-95Hz.
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	200–350 µs	200–350 µs	200–350 µs
Largeur d'impulsion négative :	200–350 µs	200–350 µs	200–350 µs
Intervalle d'interphase :	100 µs	100 µs	100 µs

Type de produit : 517 (FLEX MAX pour hommes)

Paramètre	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Sortie RMSV	7.1V	10.7V	12.2V
Sortie RMSA	14mA	11mA	8mA
Fréquence de sortie	55-99Hz.	55-99Hz.	55-99Hz.
Composant c.c. : Approx.	0 C	0 C	0 C
Largeur d'impulsion positive :	200–350 µs	200–350 µs	200–350 µs
Largeur d'impulsion négative :	200–350 µs	200–350 µs	200–350 µs
Intervalle d'interphase :	100 µs	100 µs	100 µs

Tissus :
Extérieur : 100 % Nylon, Coutures : 82 % Nylon, 18 % Elasthanne
Crochet et boucle : 100 % Nylon, Mousse : 100 % Polyuréthanne

Au terme du cycle de vie de ce produit, vous ne devez pas jeter le produit dans les déchets ordinaires mais le déposer dans un point de collecte pour le recyclage des équipements électroniques.

Certaines matériaux du produit peuvent être reutilisés si vous les déposez dans un point de recydage. En réutilisant certaines pièces ou matières premières des produits usagés, vous apportez une contribution importante à la protection de l'environnement. Veuillez contactez vos autoritées locales pour toutes information supplémentaire sur les points de collecte dans votre région.

Les appareils électroniques et électriques usés peuvent avoir des effets néfastes sur l'environnement. Le fait de ne pas correctement mettre ces appareils au rebus peut entraîner l'accumulation de toxines dans l'air, l'eau et le sol et peut s'avérer toxique pour l'homme.